PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 13 - numero 2607 di mercoledì 13 aprile 2011

Aprile, dolce dormire (ma non sul lavoro). Ecco come fermare l'astenia

I suggerimenti di Patrizia Deitinger, ricercatrice e psicologa del lavoro INAIL (ex Ispesl) per essere più concentrati in ufficio e in azienda: da una dieta equilibrata a tanto sport. Senza dimenticare i rimedi naturali.

Roma, 13 Apr - Inizia la bella stagione, le giornate si allungano, la temperatura è più tiepida, ma per molti la primavera coincide con un'improvvisa stanchezza. I cambiamenti climatici per tanti di noi sono, infatti, una sorta di stress. Senza contare l'ora legale che contribuisce a scombussolare non poco il nostro bioritmo. Così il risveglio della natura quasi corrisponde a un senso di sonnolenza dell'uomo. Ma niente paura: recuperare vigore ed energia è possibile. Ecco come.

"Sindrome" da primavera. "Con il cambio di stagione è normale avvertire una sensazione di stanchezza diffusa che, clinicamente, si definisce astenia - termine che deriva dal greco "a-stenos", mancanza di forze - e colpisce in media due persone su dieci", sottolinea Patrizia Deitinger, ricercatrice e psicologa del lavoro INAIL (ex Ispesl). "Il periodo più a rischio è proprio l'inizio della primavera, momento in cui avviene un cambio di stagione caratterizzato dall'aumento delle ore di luce. Per molte persone queste sensazioni possono durare da pochi giorni a un paio di settimane, mentre per altre possono protrarsi per più tempo e non diminuire neppure con il riposo".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[SW0056] ?#>

I sintomi psicofisici. I sintomi della sindrome da primavera più diffusi sono, così, la sonnolenza diurna e una costante sensazione di affaticamento, ma anche perdite di appetito - e, in generale, di interessi - e una tendenza all'isolamento. A volte, ancora, possono presentarsi problemi di deambulazione e di coordinamento, svogliatezza e mancanza di energia, difficoltà di concentrazione, difficoltà a comunicare concetti complessi, facilità a dimenticare nomi, luoghi, impegni e "predisposizione" a piccoli incidenti. Sembra, inoltre, che il fenomeno riguardi prevalentemente ultraquarantenni e, in particolare, le donne.

Prima di tutto una sana alimentazione. Alcuni dei sintomi primaverili possono comportare particolari difficoltà anche sul lavoro come ritardi, assenze, errori, cali di produttività. Per questo, secondo Deitinger, bisogna cercare di capire come comportarsi per ridurli o superarli in breve tempo. I consigli da seguire, per molti aspetti, non si discostano dai comportamenti salutari in qualsiasi periodo dell'anno per favorire un corretto stile di vita: a partire da una dieta sana ed equilibrata. Via libera, quindi, ai cibi ad alto valore biologico e ricchi di proteine quali carne, pesce, latte senza dimenticare di bere molta acqua (in quanto calcio e magnesio "rienergizzano" le cellule). In particolare al mattino - quando si ha bisogno di energie immediatamente disponibili - è opportuno consumare una colazione calibrata a base di carboidrati, latte o yogurt, frutta fresca e un leggero spuntino a metà mattinata potrebbe aiutare chi soffre di astenia.

Essenziale anche l'attività fisica. "Ma soprattutto occorre intensificare il movimento", fa notare Deitinger. "Talvolta, infatti, ci si può sentire stanchi non perché si sono bruciate troppe energie, ma perché - al contrario - ci si muove troppo poco: il livello generale di attivazione dell'organismo si attesta verso il basso ed anche i muscoli, perdendo l'allenamento, si "impigriscono", come svuotati di energia. Se non si riesce proprio ad andare in palestra o in piscina, o in bicicletta, bisogna almeno camminare di più, possibilmente tutti i giorni". L'esercizio fisico, così - oltre ad assicurare il miglioramento del sistema energetico della muscolatura - è una strategie utile sia per gestire meglio lo stress, in quanto favorisce la produzione di endorfine, che per il cervello: una maggiore stimolazione della circolazione sanguigna, rende infatti più attenti e lucidi. "Se nonostante tali

accorgimenti il periodo di spossatezza si dovesse prolungare oltre le due/tre settimane è però più prudente consultare il proprio medico di fiducia", conclude Deitinger.

Utili anche i rimedi naturali. I disturbi primaverili, infine, possono essere combattuti anche con l'aiuto delle piante medicinali (senza eccedere e usando cautela). Secondo Fabio Firenzuoli, medico fitoterapeuta direttore del Centro di Medicina Naturale della Usl 11 di Empoli, i rimedi sono diversi. A cominciare dal caffè al ginseng. "Il ginseng coreano è una pianta che, in forma di estratto o integratore, è molto efficace e anche rapida per migliorare l'attenzione e la concentrazione", afferma. "Attenzione, però, perché se si assumono integratori occorre sempre rispettare le dosi e parlarne con il medico: il ginseng, infatti, può interferire con vari tipi di farmaci".Anche la cannella, molto usata in gastronomia, può aiutare a ricaricarsi: in questo caso si utilizza l'olio essenziale "in dosi infinitesimali". Per superare l'irritabilità che può accompagnare questa fase dell'anno, infine, il rimedio più diffuso arriva dalla passiflora. Non si tratta, tuttavia, della varietà cerulea usata come pianta ornamentale, ma della passiflora incarnata. Insomma: non è il caso di andare in giardino: per godere delle virtù terapeutiche delle piante è bene comperare i preparati in farmacia ed erboristeria.

Fonte: Inail.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.
